

**PENGARUH LATIHAN SPRINT DI TANJAKAN TERHADAP  
PENINGKATAN KECEPATAN SISWA LARI SPRINT 100 METER DI  
MTS AL-MA'ARIF**

**SKRIPSI**

Oleh  
**GIAN FIKRI MAULANA**  
NIM 1810281019



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA FAKULTAS  
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH JEMBER  
2022**

**PENGARUH LATIHAN SPRINT DI TANJAKAN TERHADAP  
PENINGKATAN KECEPATAN SISWA LARI SPRINT 100 METER DI  
MTS AL-MA'ARIF**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Jember Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam Menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan Olahraga

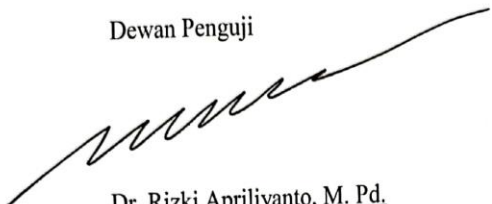
Oleh  
**GIAN FIKRI MAULANA**  
**NIM 1810281019**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLARAHAGA FAKULTAS  
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH JEMBER  
2022**

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Gian Fikri Maulana ini telah Dipertahankan di depan Dewan  
Penguji pada tanggal 25 Juli 2022.

Dewan Penguji

  
Dr. Rizki Apriliyanto, M. Pd.

Ketua

NPK. 1986040811509694



Topo Yono, M. Pd.

Anggota

NPK. 1982030211509700




Bahtiar Hari Hardovi, M. Pd.

Anggota

NPK. 198903181509705

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



  
Dr. Kukuh Munandar, M.Kes.

NIP.196411141991031003

### PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Gian Fikri Maulana

NIM : 1810281019

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambil alihan, tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi perbuatan tersebut.

Jember, 25 Juli 2022



nyataan,

NIM. 1810281019

## PRAKATA

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah. Berkat rahmat-nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Segala hal yang telah diupayakan semoga bermanfaat baik bagi penulis maupun pembaca.

Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Sprint di Tanjakan Terhadap Peningkatan Kecepatan Siswa Lari Sprint 100 Meter di MTs AL-MA’ARIF”. Skripsi ini memuat bab I sampai bab VI. Bab I berisi pendahuluan, Bab II berisi kajian pustaka dan hipotesis tindakan, Bab III berisi metode penelitian, Bab IV berisi hasil penelitian, Bab V berisi pembahasan, dan Bab VI berisi kesimpulan dan saran.

Atas kekurangan yang terjadi pada penulisan skripsi ini, penulis menerima kritik dan saran dalam rangka penyempurnaan skripsi ini. Semoga bisa menjadi bahan koreksi bersama untuk perbaikan selanjutnya.

Jember, 15 Juli 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
<u>COVER .....</u>	<u>ii</u>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b>	
Error! Bookmark not defined.	
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b>	
Error! Bookmark not defined.	
<b>PRAKATA .....</b>	<b>5</b>
<b>UNGKAPAN TERIMAKASIH</b>	
Error! Bookmark not defined.	
<b>PERSEMBAHAN</b>	
Error! Bookmark not defined.	
<b>ABSTRAK</b>	
Error! Bookmark not defined.	
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>6</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
Error! Bookmark not defined.	
1.1 Latar Belakang	
<b>Error! Bookmark not defined.</b>	
1.2 Rumusan Masalah	
<b>Error! Bookmark not defined.</b>	
1.3 Tujuan	
<b>Error! Bookmark not defined.</b>	
1.4 Definisi operasional	
<b>Error! Bookmark not defined.</b>	
1.5 Manfaat	
<b>Error! Bookmark not defined.</b>	
1.6 Ruang Lingkup	
<b>Error! Bookmark not defined.</b>	
<b>BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b>	
Error! Bookmark not defined.	

2.1 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Di Lingkungan Sekolah

**Error! Bookmark not defined.**

2.2 Lari Sprint

**Error! Bookmark not defined.**

2.3 Hakekat Latihan

**Error! Bookmark not defined.**

2.3.1 Pengertian Latihan

**Error! Bookmark not defined.**

2.3.2 Prinsip Latihan

**Error! Bookmark not defined.**

2.3.3 Metode Melatih Kecepatan

**Error! Bookmark not defined.**

2.3.4 Peningkatan Program

**Error! Bookmark not defined.**

2.3.5 Lama Latihan

**Error! Bookmark not defined.**

2.3.6 Latihan Khusus

**Error! Bookmark not defined.**

2.3.7 Tujuan Dan Sasaran Latihan

**Error! Bookmark not defined.**

2.4 Kerangka Berpikir

**Error! Bookmark not defined.**

2.5 Hipotesis

**Error! Bookmark not defined.**

### **BAB III METODE DAN PENELITIAN**

Error! Bookmark not defined.

3.1 Desain Penelitian

**Error! Bookmark not defined.**

3.2 Definisi Operasional

**Error! Bookmark not defined.**

3.2.1 Lari di Tanjakan (Up hill)

**Error! Bookmark not defined.**

3.2.2 Kemampuan lari sprint

**Error! Bookmark not defined.**

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

**Error! Bookmark not defined.**

3.3.1 Populasi Penelitian

**Error! Bookmark not defined.**

3.3.2 Sampel Penelitian

**Error! Bookmark not defined.**

3.4 Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

**Error! Bookmark not defined.**

3.4.1 Instrumen Penelitian

**Error! Bookmark not defined.**

3.4.2 Teknik Pengumpulan Data

**Error! Bookmark not defined.**

3.5 Teknik Analisis Data

**Error! Bookmark not defined.**

3.5.1 Uji Prasyarat Analisis

**Error! Bookmark not defined.**

3.5.1.1 Uji Normalitas

**Error! Bookmark not defined.**

3.5.1.2 Uji Homogenitas

**Error! Bookmark not defined.**

3.5.1.3 Pengujian Hipotesis

**Error! Bookmark not defined.**

3.5.1.4 Perhitungan Persentase Peningkatan

**Error! Bookmark not defined.**

## **BAB IV HASIL PENELITIAN**

Error! Bookmark not defined.



#### 4.1 Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian

**Error! Bookmark not defined.**

##### 4.1.1 Deskripsi lokasi penelitian

**Error! Bookmark not defined.**

##### 4.1.2 Deskripsi Subjek

**Error! Bookmark not defined.**

##### 4.1.3 Deskripsi Waktu

**Error! Bookmark not defined.**

#### 4.2 Deskripsi Data

**Error! Bookmark not defined.**

##### 4.2.1 Data Hasil Penelitian

**Error! Bookmark not defined.**

#### 4.3 Analisis Data

**Error! Bookmark not defined.**

##### 4.3.1 Uji Prasyarat Analisis

**Error! Bookmark not defined.**

###### 4.3.1.1 Uji Normalitas

**Error! Bookmark not defined.**

###### 4.3.1.2 Uji Homogenitas

**Error! Bookmark not defined.**

###### 4.3.1.3 Uji Hipotesis (t-test)

**Error! Bookmark not defined.**

#### 4.4 Persentase Peningkatan Kemampuan Lari Sprint 100 meter Siswa

MTs AL- MA'ARIF.

**Error! Bookmark not defined.**

### **BAB V PEMBAHASAN**

Error! Bookmark not defined.

#### 5.1 Pembahasan

**Error! Bookmark not defined.**

#### 5.2 Keterbatasan Penelitian

**Error! Bookmark not defined.**

## **BAB VI PENUTUP**

Error! Bookmark not defined.

### 6.1 Simpulan

**Error! Bookmark not defined.**

### 6.2 Saran

**Error! Bookmark not defined.**

